

Hướng dẫn cho các gia đình lớn hoặc mở rộng sống trong cùng một gia đình

Người lớn tuổi và những người ở mọi lứa tuổi có tình trạng bệnh lý nghiêm trọng có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng do vi-rút corona 2019 (COVID-19) cao hơn. Nếu hộ gia đình của bạn có những người trong các nhóm này, thì tất cả các thành viên trong gia đình nên hành động như thể chính họ, có nguy cơ cao hơn. Điều này có thể khó khăn nếu không gian bị giới hạn cho các gia đình lớn hoặc mở rộng sống cùng nhau. Thông tin sau đây có thể giúp bạn bảo vệ những người dễ bị tổn thương nhất trong gia đình mình.

Tài liệu này giải thích cách:

- Bảo vệ hộ gia đình khi bạn đi làm việc vặt
- Bảo vệ các thành viên trong gia đình có nguy cơ cao bị bệnh nặng
- Bảo vệ trẻ em và những người khác tránh bị bệnh
- Chăm sóc cho một thành viên trong gia đình bị bệnh
- Cách ly một thành viên trong gia đình bị bệnh
- Ăn cùng nhau và cho một thành viên trong gia đình bị bệnh ăn uống

Cách bảo vệ hộ gia đình khi bạn phải ra khỏi nhà

Không rời khỏi nhà trừ khi **hoàn toàn cần thiết!**

Ví dụ, chỉ rời khỏi nhà nếu bạn phải đi làm, tới cửa hàng tạp hóa, nhà thuốc hoặc các cuộc hẹn y tế không thể trì hoãn (như đối với trẻ sơ sinh hoặc cho những người có tình trạng sức khỏe nghiêm trọng). Chọn một hoặc hai thành viên gia đình không có nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19 để làm những việc vặt cần thiết. Nếu bạn phải rời khỏi hộ gia đình, hãy làm theo chín lời khuyên sau:



1. Tránh đám đông, bao gồm các cuộc tụ họp xã hội ở mọi quy mô.
2. Giữ khoảng cách với người khác ít nhất 6 feet.
3. Rửa tay thường xuyên.
4. Không chạm vào các bề mặt thường xuyên chạm vào tại các khu vực công cộng, chẳng hạn như nút thang máy và tay vịn.
5. Không sử dụng phương tiện giao thông công cộng, như tàu hỏa hoặc xe buýt, nếu có thể. Nếu bạn phải sử dụng giao thông công cộng,
 - » Duy trì khoảng cách 6 feet so với các hành khách khác nhiều nhất có thể.
 - » Tránh chạm vào các bề mặt thường xuyên chạm vào như tay vịn.
 - » Rửa tay hoặc sử dụng nước khử trùng tay sớm nhất có thể sau khi rời khỏi phương tiện giao thông công cộng.
6. Không đi trong xe với các thành viên của các hộ gia đình khác nhau.
7. Đeo khẩu trang để giúp làm chậm sự lây lan của COVID-19.
 - » Khẩu trang vải được làm từ các vật dụng gia đình hoặc được làm tại nhà từ các vật liệu phổ biến với chi phí thấp có thể được sử dụng như một biện pháp y tế công cộng tự nguyện bổ sung. Thông tin về việc sử dụng khẩu trang vải có tại www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html.



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

8. Rửa tay ngay lập tức khi bạn trở về nhà.

9. Duy trì khoảng cách giữa bạn và những người có nguy cơ cao hơn trong gia đình bạn.

Ví dụ, tránh ôm, hôn hoặc chia sẻ đồ ăn hoặc đồ uống.

Bạn có thể tìm thêm thông tin về làm những việc vặt cần thiết tại www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html.

Cách bảo vệ các thành viên trong gia đình có nguy cơ mắc bệnh nặng

Người lớn từ 65 tuổi trở lên và những người mắc các bệnh trạng nghiêm trọng tiềm ẩn nguy cơ cao nhất mắc bệnh nghiêm trọng từ COVID-19. Nếu hộ gia đình của bạn có những người trong các nhóm này, thì tất cả các thành viên trong gia đình nên hành động như thể chính họ, có nguy cơ cao hơn.



Dưới đây là bảy cách để bảo vệ các thành viên trong gia đình bạn.

1. Ở nhà càng nhiều càng tốt.

2. Rửa tay thường xuyên, đặc biệt là sau khi bạn đã ở nơi công cộng hoặc sau khi hỉ mũi, ho hoặc hắt hơi. Thông tin về thời gian và cách rửa tay có thể xem ở đây: www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html.



3. Sử dụng nước khử trùng tay chứa cồn có chứa ít nhất 60% cồn nếu bạn không thể rửa bằng xà phòng và nước.

» Cho một lượng bằng đồng xu trong lòng bàn tay của bạn và chà hai bàn tay vào nhau, phủ lên tất cả các phần của bàn tay, ngón tay và móng tay cho đến khi cảm thấy khô.

4. Không chạm vào mắt, mũi, hay miệng của bạn bằng tay chưa rửa.

5. Che lại khi ho và hắt hơi.

- » Nếu bạn ho hoặc hắt hơi, hãy che miệng và mũi bằng khăn giấy hoặc sử dụng mặt trong khuỷu tay.
- » Vứt bỏ khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác.
- » Rửa tay ngay lập tức.



6. Vệ sinh và sau đó khử trùng nhà của bạn.

- » Đeo găng tay dùng một lần, nếu có.
- » Vệ sinh bề mặt thường xuyên chạm hàng ngày bằng xà phòng và nước hoặc chất tẩy rửa khác. Bao gồm bàn, tay nắm cửa, công tắc đèn, mặt bàn, tay cầm, bàn, điện thoại, bàn phím, nhà vệ sinh, vòi và bồn rửa.
- » Sau đó, sử dụng chất khử trùng đã đăng ký EPA phù hợp với bề mặt. Thực hiện theo các hướng dẫn trên nhãn để sử dụng sản phẩm vệ sinh an toàn và hiệu quả. Chất khử trùng là hóa chất diệt vi trùng trên bề mặt.



Thuốc khử trùng đã đăng ký EPA được liệt kê ở đây: www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2.

Thông tin thêm về vệ sinh và khử trùng có thể xem ở đây: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html

7. Không tiếp khách đến thăm trừ khi họ cần ở trong nhà bạn.

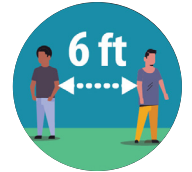
Bạn có thể tìm thêm thông tin tại www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html.

Cách bảo vệ trẻ em và những người khác khỏi bị bệnh

Người lớn từ 65 tuổi trở lên và những người có điều kiện y tế nghiêm trọng nên tránh chăm sóc trẻ em trong gia đình, nếu có thể. Nếu những người có nguy cơ cao hơn phải chăm sóc trẻ em trong gia đình của họ, thì những trẻ được chăm sóc không nên tiếp xúc với các cá nhân bên ngoài hộ gia đình.

Thực hiện theo năm lời khuyên này để giúp bảo vệ trẻ em và những người khác khỏi bị bệnh.

- 1. Dạy trẻ những điều tương tự mọi người nên làm để giữ gìn sức khỏe.** Trẻ em và những người khác có thể truyền vi-rút ngay cả khi họ không có triệu chứng. Tìm hiểu thêm tại www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html.
- 2. Không để trẻ em chơi đùa trực tiếp với trẻ em của các hộ gia đình khác.**
- 3. Dạy trẻ em đang chơi bên ngoài để tránh xa những người không ở trong gia đình mình 6 feet.**
- 4. Giúp trẻ em kết nối với bạn bè thông qua trò chuyện qua video và gọi điện thoại.**
- 5. Dạy trẻ rửa tay.** Giải thích rằng rửa tay có thể giữ cho trẻ khỏe mạnh và ngăn chặn vi-rút lây sang người khác.
 - » **Làm ướt** tay bằng nước vòi sạch (ấm hoặc lạnh), tắt vòi và thoa xà phòng.
 - » **Thoa** bàn tay bằng cách chà sát tay cùng với xà phòng. Xoa bọt vào mu bàn tay, giữa các ngón tay và dưới móng tay.
 - » **Chà** tay trong ít nhất 20 giây.
 - » **Rửa sạch** bàn tay của bạn dưới nước vòi sạch.
 - » **Làm khô** tay sử dụng chiếc khăn sạch hoặc giấy khô.



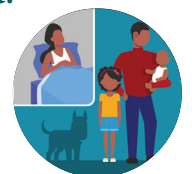
Bạn có thể tìm thêm thông tin về việc chăm sóc trẻ em tại www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html.

Cách chăm sóc người nhà bị ốm

Hầu hết những người bị bệnh nhiễm COVID-19 sẽ chỉ bị bệnh nhẹ và nên ở nhà để hồi phục. Chăm sóc tại nhà có thể giúp ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 và giúp bảo vệ những người có nguy cơ bị bệnh nặng từ COVID-19.

Nếu bạn đang chăm sóc cho một người bị bệnh tại nhà, hãy làm theo sáu lời khuyên sau:

- 1. Để người đó ở trong một phòng, cách xa người khác, kể cả chính bạn, càng nhiều càng tốt.**
- 2. Cho họ sử dụng một phòng tắm riêng, nếu có thể.**
- 3. Theo dõi họ để biết các dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp và được chăm sóc y tế ngay lập tức nếu họ có bất kỳ triệu chứng nào sau đây:**
 - » Thở khó
 - » Tiếp tục thấy đau hoặc áp lực trong lồng ngực
 - » Thấy bối rối hoặc nếu họ không thể thức dậy
 - » Môi hoặc mặt thâm
 - » Bất kỳ triệu chứng nào khác nghiêm trọng hoặc gây lo lắng



4. Đảm bảo rằng người bị COVID-19 thực hiện như sau:

- » Uống nhiều nước để giữ nước
 - » Nghỉ ngơi tại nhà
 - » Sử dụng các loại thuốc không kê đơn để giúp giảm triệu chứng (sau khi nói chuyện với bác sĩ của họ)
- Đối với hầu hết mọi người, các triệu chứng kéo dài một vài ngày và họ sẽ khá hơn sau một tuần.

5. Lưu sẵn số điện thoại của bác sĩ và gọi cho bác sĩ nếu người bị COVID-19 bị bệnh nặng hơn.

Nếu tiếng Anh là ngôn ngữ thứ hai của bạn, một thành viên trong gia đình nên biết cách yêu cầu phiên dịch.

6. Gọi cho 911 cho trường hợp khẩn cấp y tế. Nói với nhân viên tổng đài 911 rằng bệnh nhân mắc hoặc nghi ngờ mắc COVID-19.

Nếu tiếng Anh là ngôn ngữ thứ hai của bạn, một thành viên trong gia đình nên biết cách yêu cầu phiên dịch.

Bạn có thể tìm thêm thông tin về việc chăm sóc người bị bệnh tại www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html.



Cách ly một thành viên trong gia đình bị bệnh khi không gian trong nhà bị hạn chế

Nếu bạn không thể cung cấp một phòng và phòng tắm riêng cho người bị bệnh COVID-19, hãy thử tách họ ra khỏi các thành viên khác trong gia đình. Cố gắng tạo sự tách biệt phù hợp trong gia đình bạn để bảo vệ tất cả mọi người, đặc biệt là những người có nguy cơ cao hơn (những người trên 65 tuổi và những người có bệnh trạng).

Thực hiện theo mười lời khuyên này khi cách ly một thành viên trong gia đình bị bệnh:

1. Giữ khoảng cách 6 feet giữa người bị bệnh và các thành viên khác trong gia đình.
2. Che miệng khi ho và hắt hơi; rửa tay thường xuyên; và không chạm vào mắt, mũi và miệng của bạn.
3. Các thành viên trong gia đình bị bệnh phải đeo khẩu trang vải khi họ ở xung quanh những người khác khi ở nhà và khi ra ngoài (kể cả trước khi họ vào văn phòng bác sĩ).

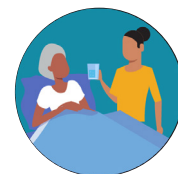
Khẩu trang vải có thể là một chiếc khăn hoặc khăn tay. Nhưng không nên đeo khẩu trang cho trẻ em dưới 2 tuổi, bất cứ ai khó thở hoặc bất cứ ai không thể tháo khẩu trang mà không có sự giúp đỡ. Bạn có thể tìm hiểu thêm về khẩu trang vải tại www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html.

4. Tách biệt những người có nguy cơ cao với bất cứ ai bị bệnh.

5. Chỉ một người trong gia đình chăm sóc người bị bệnh.

Người chăm sóc này nên là người không có nguy cơ mắc bệnh nặng.

- » Người chăm sóc nên vệ sinh nơi người bệnh đã đến, cũng như ga trải giường và đồ giặt của họ.
- » Người chăm sóc nên giảm thiểu tiếp xúc với những người khác trong gia đình, đặc biệt là những người có nguy cơ mắc bệnh nặng.
- » Có một người chăm sóc cho người bị bệnh và một người chăm sóc khác cho các thành viên khác trong gia đình cần được giúp đỡ trong việc vệ sinh, tắm rửa hoặc các công việc hàng ngày khác.



6. Vệ sinh và khử trùng các bề mặt, tay nắm cửa và các bề mặt thường chạm vào khác bằng chất khử trùng được đăng ký EPA hàng ngày. Tìm danh sách ở đây: www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2.

7. Hạn chế khách đến thăm chỉ ở những người cần thiết phải ở trong nhà.

8. Không dùng chung vật dụng cá nhân như điện thoại, bát đĩa, ga giường hoặc đồ chơi.

9. Cố gắng làm những điều sau nếu bạn cần dùng chung phòng ngủ với người bị bệnh:

- » Hãy chắc chắn rằng căn phòng có lưu thông không khí tốt. Mở cửa sổ và bật quạt để đưa không khí trong lành vào.
- » Đặt giường cách nhau ít nhất 6 feet, nếu có thể.
- » Ngủ đối đầu giường và đuôi giường.
- » Treo một bức màn xung quanh hoặc đặt một dải phân cách hữu hình khác để tách giường của người bị bệnh khỏi các giường khác. Ví dụ: bạn có thể sử dụng rèm tắm, vách ngăn phòng, bảng áp phích các tông lớn, chặn hoặc ga trải giường lớn.



10. Để người bị bệnh vệ sinh và khử trùng bề mặt thường xuyên chạm vào trong phòng vệ sinh dùng chung.

Nếu điều này là không thể, những người khác dùng chung phòng tắm nên đợi càng lâu càng tốt sau khi người bệnh sử dụng phòng tắm trước khi vào nó để làm sạch và khử trùng hoặc sử dụng phòng vệ sinh. Hãy chắc chắn rằng căn phòng có lưu thông không khí tốt. Mở cửa sổ và bật quạt (nếu có thể) để mang vào và lưu thông không khí trong lành.

Cách ăn cùng nhau và cho một thành viên trong gia đình bị bệnh ăn uống

Nếu có thể, hãy làm một đĩa thức ăn để các thành viên trong gia đình bị bệnh ăn ở khu vực riêng mà họ đang ở. Nếu họ không thể ăn ở khu vực riêng biệt mà họ đang ở, họ nên ở cách xa các thành viên khác trong gia đình ít nhất 6 feet trong bữa ăn. Hoặc, họ nên ăn vào một thời điểm khác với những người khác trong gia đình.

Ngoài ra, hãy làm theo bảy lời khuyên sau:

- 1. Không giúp chuẩn bị thức ăn nếu bạn bị bệnh.**
- 2. Rửa tay thường xuyên bằng nước và xà phòng trong ít nhất 20 giây trước khi ăn uống.** Việc rửa tay này bao gồm tất cả mọi người trong gia đình!
- 3. Sử dụng dụng cụ sạch khi cho thức ăn vào đĩa của mỗi thành viên trong gia đình.**
- 4. Không ăn từ cùng một món ăn hoặc sử dụng cùng các dụng cụ như người khác trong gia đình.**
- 5. Đeo găng tay để xử lý bát đĩa, ly uống nước và dụng cụ (đồ phục vụ đồ ăn), nếu có thể.** Ngoài ra, hãy rửa những đồ không dùng một lần bằng nước nóng và xà phòng hoặc trong máy rửa chén sau khi bạn sử dụng chúng.
- 6. Chỉ một người mang thức ăn cho người bệnh và dọn dẹp đồ phục vụ đồ ăn của người bệnh.** Đây phải là người không có nguy cơ mắc bệnh nặng.
- 7. Rửa tay sau khi xử lý các đồ phục vụ đồ ăn đã qua sử dụng.**

